

Sommaire

Remerciements	8	Enseigner le contrat d'immobilité.....	26
Introduction	9	Cas difficiles : l'aide à pied.....	26
Instituer la pause rênes longues	11	Cas difficiles : tournicotons !.....	27
Les atouts de la pause	12	Assagir la demi-pause.....	27
Physiquement indispensable.....	12	Des débuts de séance apaisés.....	28
<i>Des lendemains préservés</i>	13	De la pause à l'extérieur.....	28
Le pas retrouvé.....	13	Construire ses récompenses	
Bon pour le dos.....	13	vocales	29
Prévention des peurs.....	14	Récompenses : pour ou contre ?	30
La pause est un calmant.....	15	Des aides tentaculaires.....	30
Corps libre, cerveau actif.....	15	Horsemanship à 0 % de sucre.....	30
Thérapie de couple.....	15	La percée du clicker training.....	30
La pause en pratique	16	Friandises : une mauvaise image	
Fréquence des pauses.....	16	justifiée !.....	31
<i>Choisir le lieu de la pause</i>	16	Un cheval « intéressé » ?.....	32
Durée des pauses.....	17	Un cheval qui s'intéresse.....	32
Quand donner la pause ?.....	17	Des progrès plus rapides.....	33
Quel type de pause choisir ?.....	18	Réalisme ou sentiment ?.....	33
Pause à l'arrêt.....	18	Mieux comprendre les récompenses	34
Pause au pas.....	18	Les récompenses involontaires.....	34
La demi-pause aux allures vives.....	18	<i>Des exemples de récompenses malvenues</i>	34
Comment donner la pause ?.....	19	Le picotin mal donné.....	35
Choisir les mots de la pause.....	20	Le lien de cause à effet.....	35
La pause côté cavalier.....	20	Des récompenses compatibles	
<i>Attention aux rênes trop courtes</i>	20	avec l'équitation ?.....	36
Les contrats de la pause.....	21	<i>Tapes ou pas tapes ?</i>	36
Pause à l'arrêt.....	21	Construire les félicitations	37
Pause en mouvement.....	21	Une procédure à étapes.....	37
Sortir de la pause.....	22	<i>Félicitations intuitives</i>	37
Sortie d'arrêt.....	22	D'abord, choisir ses mots.....	38
Sortie de pause au pas		Les mots de la récompense.....	38
ou aux allures vives.....	22	Des friandises à portée de main.....	39
Ficelles et muserolle : un problème.....	22	La friandise, ça s'apprend.....	40
La pause en équitation de travail.....	23	<i>Attention, muserolle anti-friandise !</i>	40
La pause en western.....	23	Étape 1 : Lier félicitations et friandise.....	41
Et pourquoi pas des pauses dépose ?.....	24	Étape 2 : Varier l'action qu'on	
Pédagogie de la pause	25	récompense.....	41
Enseigner le contrat de pas.....	25	Étape 3 : Charger positivement	
<i>Comment intervenir ?</i>	25	d'autres types de récompenses.....	42
		Étape 4 : Raréfier les friandises.....	42



<i>L'art du bien gratter</i>	43	Le renforcement négatif.....	67
Étape 5 : Déconnecter félicitations et arrêt.....	44	La variable « inconfort ».....	68
Trouver des occasions.....	45	Pratiquer le renforcement négatif.....	68
Les règles de la friandise.....	46	La logique du renforcement négatif.....	69
Répartition dans la séance.....	47	<i>Catastrophes éducatives</i>	70
<i>Ranimer un cheval éteint</i>	47	Le relâchement mal venu.....	70
Passerelle vers le clicker training...	48	<i>Le mécanisme d'habituation</i>	71
Bases du clicker training.....	48	Les petits mercis.....	72
Un esprit créatif.....	48	Ne pas demander ce que l'on a déjà.....	72
Équitation et cliqueur.....	49	<i>Attention, frein à main !</i>	73
« Oui », le chaînon manquant.....	49	Bricolage d'attitude.....	74
S'initier au shaping.....	50	Continuer sous contrat	75
L'art de la capture.....	51	L'erreur est éducative.....	75
Au moniteur le cliqueur !.....	52	L'espace de liberté, clé du contrat.....	75
Optimiser ses aides tactiles	53	<i>Auto-évaluation</i>	76
Nous ne sommes pas faits pour nous entendre	54	Adapter ses exigences.....	76
Des aides contre-nature pour l'homme.....	54	Jusqu'à nouvel ordre.....	77
Les aides s'enseignent au quotidien.....	54	<i>L'obstacle et ses contrats</i>	77
Des aides contre-nature pour le cheval.....	55	Une durée progressive.....	78
<i>Attention, toucher !</i>	56	Rééduquer le cheval avancé.....	79
Le casse-tête des réponses.....	56	Les mots du contrat.....	79
Savoir se faire comprendre.....	57	<i>Et l'assiette ?</i>	79
Gérer l'incompréhension.....	57	La progression.....	80
<i>Les trois familles d'aides tactiles</i>	57	L'apprentissage décortiqué	81
La douleur à portée de main	58	Une peur atavique de la contention.....	81
Fais-moi mal ?.....	58	Apprentissages : savoir attendre.....	82
Une tradition éducative.....	58	<i>La notion d'inconfort varie</i>	82
La douleur passe inaperçue.....	59	Se contenter d'une micro-réponse (shaping).....	83
Comment la dureté vient aux cavaliers.....	61	Un reculer mal expliqué.....	83
De la base au haut niveau.....	61	<i>Les premières fois</i>	83
L'hyperflexion.....	62	Déclenchement : miser sur la répétition.....	84
Auto-évaluer ses actions.....	63	Amélioration : proportionner la récompense.....	85
<i>Un peu d'anatomie</i>	64	Prolonger la réponse : avec ou sans contrat.....	85
Revoir ses réglages.....	64	L'exemple du reculer.....	86
Mors à la guillotine ?.....	65	1 ^{re} séance (déclenchement).....	86
Des conséquences nuisibles.....	66	2 ^e séance (prolongation).....	86
<i>Sur les rayonnages</i>	66	3 ^e séance (confirmation).....	86
Renforcement négatif : la clé des aides	67	4 ^e séance.....	87
Comment le cheval comprend les aides.....	67	5 ^e séance et suivantes (variations).....	87
		L'exemple de l'extension d'encolure.....	87
		1 ^{re} séance (déclenchement).....	87

2 ^e séance (augmentation).....	87	L'adieu au cerveau	106
3 ^e séance (confirmation).....	87	Le cas de l'équitation western	107
4 ^e séance (prolongation).....	87	Perfection impossible	108
5 ^e séance (variations).....	87	La chimère du contact régulier.....	108
Affiner la réponse.....	88	Restrictions de balancier.....	108
Comment ne pas obtenir de réponse	88	<i>Les injustices du contact</i>	109
Quand le cheval ne répond plus	88	Tirer, c'est plus facile.....	110
Réviser la leçon de jambes.....	89	Asymétrie garantie.....	110
Économiser les aides = le pré-signal	90	Difficile pour le cheval...	111
<i>Un pré-signal, des pré-signaux</i>	90	Un problème pour son confort.....	111
Court-circuiter l'inconfort.....	90	Le risque de la surenchère	111
La politesse des aides.....	91	Prisonnier de la main.....	112
Exemples de pré-signaux.....	91	Un problème au débouillage	112
Un atout anti-crispation	91	<i>Contact « passif » ?</i>	113
Quand les pré-signaux manquent... ..	92	Différer le contact.....	113
<i>L'art de la gradation</i>	93	Enseigner le contact	114
Choisir un pré-signal	93	Éduquer la mâchoire.....	114
Les pré-signaux d'assiette.....	94	Repenser la formation	115
Un confort à surveiller.....	94	Débutant : mission impossible !.....	115
<i>Querelles d'experts</i>	94	Un apprentissage faussé.....	116
Les limites de l'assiette	95	Sauver la cavalerie	116
Pré-signaux de jambes.....	96	<i>L'assiette avant le contact</i>	117
<i>Pré-signaux visuels</i>	96	Une reprise sans contact.....	117
Pré-signaux de rênes.....	97	Former les chevaux d'école.....	118
Et s'il ne répond pas... ..	98	Les parenthèses du contact.....	118
<i>4 erreurs à éviter</i>	98	Le contact réévalué	119
Choisir des aides qui aident	99	Arbitrer selon l'activité	119
Pertinence du timing.....	99	Arbitrer selon l'équipement	119
Pertinence des pressions	99	Équiper le cheval d'école.....	120
Pertinence de l'interruption.....	99	<i>Amortisseurs ?</i>	120
Devenir pertinent.....	100	Au poids du cuir ?.....	120
Compenser l'impertinence	100	Réussir un contact léger : systèmes d'amortissement	121
Le contact, un problème !	101	<i>Outils de progrès</i>	121
Le contact, pourquoi ?	102	Pauses du contact et descente de main.....	122
Un outil de haute précision.....	102	<i>Les règles d'or du contact</i>	122
Un baromètre à double sens.....	102	Reconsidérer la peur	123
<i>Le contact est aversif</i>	103	Comprendre les causes	124
Le contact n'est pas une aide.....	103	L'inné et l'acquis	124
Conventions d'activité.....	103	Peurs incompréhensibles ?.....	124
<i>Les mots pour le dire...</i>	104		
Conventions d'attitude	105		
Le contact pour tendre le dos ?	106		
<i>Une prévention illusoire</i>	106		



Des perceptions différentes des nôtres.....	125	Un animal coopératif	150
Équitation, la vraie coupable	126	La défense est une exception.....	150
<i>Hyperflexion, fausse solution</i>	126	Mon cheval a du caractère ?.....	150
Explosive addition	127	Résignation acquise.....	151
<i>Manège maudit</i>	127	Une énigme à résoudre...	152
Tragédie en quatre actes.....	128	Un cheval centré sur lui-même	152
<i>Tradition trompeuse</i>	128	1. Besoin de sécurité	152
Une équitation anti-peur	129	2. Recherche de confort physique	153
Les limites de la contrainte.....	129	<i>Apparences trompeuses</i>	153
Les jambes créent les défenses	130	Un cavalier convaincant ?.....	154
Changer de logique.....	131	<i>Causes d'incompréhension</i>	154
Délais de progrès.....	131	L'approche musicienne.....	154
La méthode en sept étapes	132	L'approche matérielle	155
<i>Méthode SAINTVAU</i>	132	L'approche affective.....	155
1. Gérer les surprises.....	132	<i>Question de formulation</i>	155
2. Gérer les alertes.....	133	Alerte mode de vie	156
<i>Le contact rassure ?</i>	133	Tripes en vrac.....	156
3. La marche d'approche	134	<i>Luzerne bienfaisante</i>	156
4. Opération flairages.....	135	Immobilité.....	156
<i>Les mains freinent les progrès</i>	135	Isolement.....	157
5. Croisement.....	136	Explosions.....	157
<i>Des flairages au compteur</i>	136	<i>La liberté sans les risques ?</i>	157
6. Franchissements.....	137	La question du ferrage.....	157
7. Sauts.....	138	Alerte douleur	158
<i>À savoir pour le cross</i>	138	Signaux d'alarme	158
Récapitulons !.....	139	<i>Une expérience édifiante...</i>	158
Penser à descendre.....	140	Les interprètes du cheval.....	159
Organiser les occasions.....	141	Coach sportif sans diplôme.....	160
« Il va en profiter ! »	142	<i>Méfiez-vous des champions !</i>	160
Miser sur la prévention.....	142	Quand le cavalier fait mal	160
Déménagement du rectangle.....	143	<i>Attention, enrênements</i>	161
Gérer le stress	144	Quand l'équitation fait mal	161
La grégarité.....	144	La selle, ennemie publique	162
<i>Des signaux à surveiller</i>	145	La selle aux sept pointures.....	162
Gérer la solitude.....	145	<i>La sangle aussi</i>	162
Rassurer à pied par le contrat		Signaux d'alerte	163
de distance.....	146	Un investissement à long terme.....	164
Éloignement progressif.....	147	<i>Les petites phrases qui font des dégâts...</i>	164
Affirmer sa présence en selle	147	Orthosellier : un métier	
Habituer aux concours.....	148	en construction.....	165
Musique et sons !.....	148	Réformer ses sanctions	166
Comprendre et gérer défenses		Une « bonne » fessée ?.....	166
et désobéissances	149		

Une punition toujours en retard	166	5. Reconnaissance	184
<i>Renforcement négatif ou punition ?</i>	167	6. Observance des règles	184
Pertinence en question	167	7. Conviction	184
Disproportion	168	8. Justice en cas de faute	184
Repenser les châtiments corporels	169	9. Autonomie	184
<i>Quand la bonne réponse arrive...</i>	169	10. Capacité d'autocritique	185
Savoir renoncer	169	Devenir prof	185
Redécouvrir la punition négative	170	Un prof qui s'ignore	185
<i>Motiver mieux, c'est punir moins</i>	170	<i>Capacités d'adaptation</i>	185
Analyser les récidives	170	Matière : équitation	186
Boîte à outils alternative	171	Langues étrangères	186
La peur à part	171	Danse sportive	186
Retard d'obéissance	171	Responsabilités	186
Transgression	171	Travail d'équipe	186
L'enchaînement dissuasif	171	Vocation enseignante ?	186
La voix en plus	171	Formation continue	187
Deuxième chance immédiate	171	<i>Alternance et récréations</i>	187
L'enchaînement correctif	172	L'élève cheval	188
<i>Sticks et cravaches</i>	172	Un élève en difficulté	188
Stratégies dissuasives	172	L'intelligence du cheval ?	188
Le casse-tête des chutes	174	Une logique à court terme	189
Un problème éducatif	174	Un lien d'amitié ?	190
Chutes accidentelles		La relation de travail d'abord	190
ou chutes provoquées ?	174	S'affirmer à pied	190
<i>En rire ou pas ?</i>	175	Les bases d'une bonne relation	191
Quand les apprentis tombent	176	<i>Deux moitiés à réconcilier</i>	191
Un centre équestre antichute ?	176	L'art du répétiteur	192
<i>Contrôle à distance</i>	177	Jeux de prédictions	192
Stratégies anti-chutes du moniteur	177	Des habitudes à évaluer	193
Stratégies anti-chutes du cavalier	178	Désamorcer l'anticipation	193
Retrouver la confiance	179	<i>Varié la géographie</i>	194
Techniques utiles pour rester en selle	180	Contamination rétroactive	194
Que faire après la chute ?	180	Réfléchir sa sortie	194
Savoir être cavalier	181	<i>Le choix du lieu</i>	195
L'autorité sans l'autoritarisme	182	Répétition éducative	196
Nos chevaux n'ont pas le choix	182	<i>Les petits oui...</i>	196
La tentation de l'esclavagisme	182	Désamorcer les repères	197
Nos modèles humains	183	<i>D'une séance à l'autre ?</i>	197
<i>L'amitié peut-être...</i>	183	Un exemple d'apprentissage :	
L'autorité en 10 points clés	184	départ au trot depuis l'arrêt	198
1. Proportion	184	Des aides différenciées	198
2. Clarté d'expression	184	Un code vocal pour aider	
3. Discrétion	184	la compréhension	198
4. Moyens de pression gradués	184	Les prérequis	198



La séquence modèle	198	<i>Prudence en descente</i>	219
Désamorçage encore	199	Enseigner le promontoire	219
Variantes	199	<i>Comment récompenser depuis</i>	
Du bon usage des codes vocaux	200	<i>le promontoire</i>	220
La voix de la facilité ?	200	Améliorer l'éducation au promontoire	221
Quel répertoire au manège ?	201	Montoirs de fortune	221
<i>Choisir ses codes vocaux</i>	201	<i>Montoir traditionnel ?</i>	221
Des exemples de séries vocales	201	Premiers tours au pas libre	222
Le plus doux des pré-signaux	202	Commencer rênes en guirlandes	222
Enseigner un code vocal	202	Rythme de marche	222
<i>Essentielles variations</i>	203	Premières demandes	223
Les erreurs courantes	203	Disponibilité mentale	223
<i>Choisir le moment du code vocal</i>	204	Le travail par alternances	224
La voix comme accessoire pédagogique		Le changement, c'est souvent !	224
.....	204	L'alternance effort-pause	224
La voix pour les chevaux d'école	205	Quelle pause en reprise ?	225
<i>La voix du moniteur</i>	205	L'alternance dans les séquences	225
<i>Utiliser son nom ?</i>	206	Réfléchir l'alternance	226
Évaluer sa voix	206	Doser l'effort dans la séquence	226
Au fil de la séance	207	Trouver des idées	226
L'avant séance	208	Et pourquoi pas des accessoires ?	227
Le pré, baromètre des séances	208	Des ingrédients pour les séquences	228
Entrouvrir le box	208	L'alternance de cadre	229
<i>Le vôte n'aime pas sortir ?</i>	208	Réussir sa fin de séance	230
Pansage et sellage,		La séquence finale	230
sources d'informations	209	Repenser le rituel de fin	230
Zone d'éducation prioritaire	210	Savoir descendre	231
Qui écarte qui ?	210	<i>Descendre content !</i>	231
Mise en route à pied	212	Descente anticipée	231
Enseigner le calme	212	Écourter la séance, un remède	
Retrouver la culture du travail à pied	213	de cheval	232
À pied, encolure libre... ..	214	<i>Des raisons de descendre</i>	232
Un cheval à distance	215	Pied à terre en reprise ?	232
Les distances en pratique	216	Apprivoiser les zones maudites	233
Changement de distances : le passage		Durée des séances	233
de sas	216	Après la séance ?	234
Savoir longer au pas	217	<i>Tradition western</i>	234
<i>Quelle durée pour quel cheval ?</i>	217	Plan de séance	235
Montoir	218	Bibliographie	237
Les dangers du montoir	218	Études scientifiques	238
<i>Il bouge au montoir ?</i>	218		
Quel promontoire ?	218		